



BRETAGNE

KIT MINI TRIP

3 JOURS D'ÉVASION ENTRE TERRE, MER ET
TRADITIONS

SOMMAIRE

INTRO

Bienvenue	PAGE 2
La carte	PAGE 3

PROGRAMME

Jour 1	PAGE 4 - 7
Jour 2	PAGE 8 - 11
Jour 3	PAGE 12 - 15

ANNEXES

Lieux incontournables	PAGE 16 - 19
Routine matinale	PAGE 20 - 23
Randonnée spéciale	PAGE 24 - 25

LOGEMENTS

Logements accessibles	PAGE 26
Logements confortables	PAGE 27

EN BONUS

Ton carnet d'émotions	PAGE 29 - 30
La playlist	PAGE 31
Parle local	PAGE 32
La recette	PAGE 33
Les indispensables pour le voyage	PAGE 34
Qui suis-je ?	PAGE 35 - 36
Les kits à découvrir	PAGE 37 - 38

BIENVENUE

Félicitations, tu tiens entre tes mains bien plus qu'un simple kit : c'est la clé d'une expérience unique, qui va te transporter au-delà de la routine et te connecter à l'essentiel.

Ce kit a été pensé avec le cœur pour te simplifier la vie, t'inspirer et surtout t'accompagner à chaque étape de ton voyage. Ici, tout est prêt pour que tu puisses te concentrer sur l'essentiel : vivre, ressentir, explorer.

Rappelle-toi que chaque voyage commence par une intention. La tienne, c'est peut-être de te déconnecter, de te ressourcer, ou simplement de profiter d'un moment pour toi. Quelle qu'elle soit, honore-la. Ce voyage, c'est ton moment.

Alors prends une grande inspiration, laisse tes tracasseries derrière toi, et prépare-toi à vivre des moments magiques. Que ce soit les paysages, les rencontres ou les instants simples mais précieux, chaque détail te rappelle pourquoi tu as choisi de partir.

Je suis tellement heureuse de partager cette aventure avec toi, même à distance. Et si jamais tu as envie de me raconter un moment fort de ton Mini Trip, sache que je serai là pour écouter et célébrer avec toi.

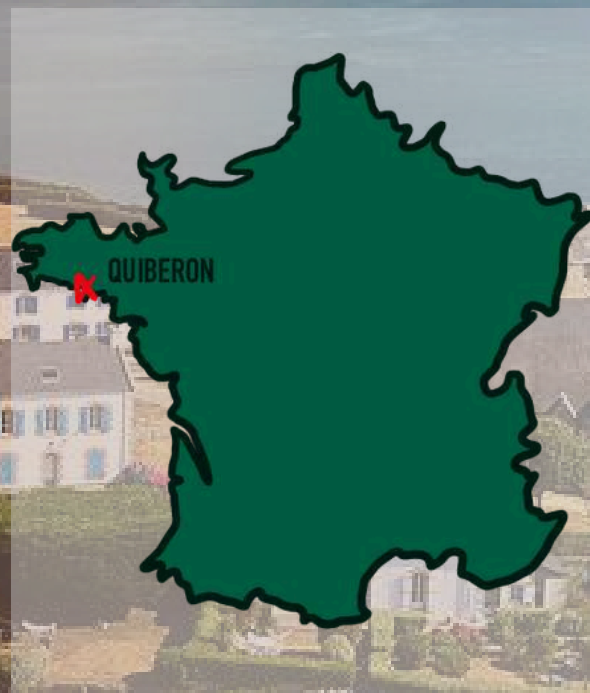
Prête à plonger dans l'inattendu ? Alors c'est parti. Bon voyage, et surtout, profite de chaque seconde.

Avec toute ma gratitude et mon enthousiasme,
Mélissa ❤️

LA CARTE

EN SAVOIR +

Quiberon est une charmante station balnéaire située à l'extrémité de la presqu'île éponyme en Bretagne. Aujourd'hui, Quiberon est réputée pour ses paysages variés, alliant la côte sauvage à l'ouest, avec ses falaises spectaculaires et ses arches sculptées par les vagues, et les plages de sable fin à l'est, idéales pour les activités nautiques mais aussi pour vraiment se reconnecter avec la nature et à toi-même.



JOUR 1



À ton arrivée au gîte, prends le temps de bien t'installer et de découvrir ce bel endroit. Accorde-toi également une minute pour réaliser que tu es enfin parti(e) et que pendant les 3 prochains jours, rien ne pourra t'atteindre.

15h00

PREMIÈRE BALADE DÉCOUVERTE



Jardin du lavoir



Kernavest, 56170 Quiberon



1h30 de Balade



Prépare-toi pour une première expédition à Quiberon ! Enfile tes chaussures de rando et pars à la découverte de ses charmants paysages. Au cours de ta balade, tu auras l'occasion de croiser le jardin du lavoir et la fontaine Ragot, un cadre idyllique. Un moment de pur bonheur t'attend, entre histoire et paysages, il y a de quoi avoir le souffle coupé.



JOUR 1

17h30

UN MOMENT POUR TOI



La roche a Cupules

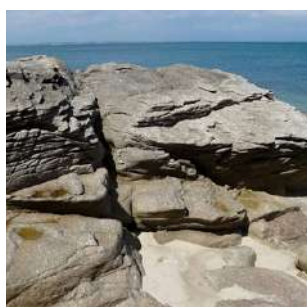


15 Rue de la Croix du S, 56170 Quiberon



2h00 de balade

Prépare-toi à découvrir les côtes bretonnes et des paysages authentiques à couper le souffle. Rends-toi sur cette roche et contemple l'horizon. Pour cette fin de journée, tu peux prendre ton carnet et écrire tes intentions pour ce séjour. Si tu veux aller plus loin, tu trouveras en annexe d'autres exercices.



20h00

UN PREMIER REPAS BRETON



Crêperie du Vieux Port



42-44 Rue Surcouf, 56170 Quiberon



Tu as tout ton temps !

Découvre la cuisine bretonne dans cette charmante crêperie, un lieu idéal pour un moment de détente et de convivialité. Savoure les délicieuses galettes et crêpes, préparées avec des ingrédients frais et locaux, dans une ambiance chaleureuse et authentique. Bon appétit !





JOUR 2

10h00

À LA DÉCOUVERTE DES LOCAUX



La cidrerie de Carnac



Noterio, 56340 Carnac



1h00 de Visite

Découvre la cidrerie de Carnac, un lieu emblématique en Bretagne. Cette cidrerie familiale produit du cidre et d'autres spécialités artisanales à partir de pommes issues de leurs propres vergers, avec un engagement envers la qualité et les méthodes biologiques.

11h30

TU VAS ENCORE DÉGUSTER DU LOCAL



Tibidy Huitres



171 Rue du Po, 56340 Carnac



1h00 de dégustation

Pars à la rencontre des maraîchers et déguste leurs délicieuses huîtres fraîchement pêchées. Tu découvriras ce qu'est le processus fascinant de l'élevage des huîtres. Bonne dégustation !



13h30

EN ROUTE POUR UN PIQUE NIQUE



Chapelle Saint-Philibert



4 Rue de la Chapelle, 56470 Saint-Philibert



1h00

Après cette magnifique matinée, profite de ton pique-nique en face de cette magnifique chapelle. Reprends des forces pour cet après-midi, tu en auras besoin !



JOUR 2

15h00

BALADE PITTORESQUE



Balade au Port St Gustan



Port de St Goustan, 56400



Auray



2h00 de balade

Entre la place Saint-Sauveur, le quai Franklin et les différentes ruelles, vous trouverez à coup sûr votre bonheur. Elles vous mènent toutes deux jusqu'à l'église Saint-Sauveur, sur les hauteurs de Saint-Goustan. Je vous conseille de vous y rendre et de la visiter. Vous serez très surpris de ce qu'elle abrite.



19h00

EN ROUTE POUR UN BON REPAS



La Fromentine



l'10 rue du Chateau, 56400



Auray France



Tu as tout ton temps !

Après une journée riche en émotions, trouve un endroit tranquille pour t'installer et prendre quelques instants pour te détendre et réfléchir aux moments marquants de la journée. Puis, savoure un véritable repas breton : une belle cuisine de poisson avec des accompagnements savoureux. Très bonne crème brûlée au géranium, je te la recommande !



JOUR 3

10h00

ALLONS RESPIRER L'AIR EN NATURE



La Rivière d'Étel et Saint Cado



Parking - Croix de St Cado



4h30 de Randonnée

Une très belle randonnée qui permet de longer une partie de la rivière d'Étel et de découvrir l'île de Saint-Cado et la fameuse petite maison sur l'île de Nichtarguer. Une occasion parfaite pour te reconnecter à l'essentiel : la nature et toi-même. Ce parcours te permettra de savourer des moments de calme et de contemplation dans un cadre idyllique.





JOUR 3

15h00

PETIT MOMENT POUR TOI



Bar - Le Saint Cado



1 Pl. er Leur, 56550 Belz



1h à toi

Laisse-toi porter par un cocktail savoureux après cette randonnée intense. L'établissement offre une vue imprenable sur le port et ses rivières. Installe-toi en terrasse et prends ton carnet. C'est l'occasion pour toi de faire un point sur les ressentis de ton séjour. Tu trouveras en annexe différents exercices qui te permettront de faire une petite introspection.

16h00

EN ROUTE POUR UNE DERNIÈRE ACTIVITÉE

Pour un dernier tour de piste, il est inconcevable que tu n'essaies pas un sport nautique avant de partir d'ici ! Le cercle nautique de la Ria d'Étel propose de nombreuses disciplines, comme la voile, le kayak, le paddle ou même la plongée. Cette journée aura été riche en efforts physiques, mais je t'assure que tu ne regretteras pas d'être venu ici pour ta dernière activité !



Cercle nautique, Ria d'Étel

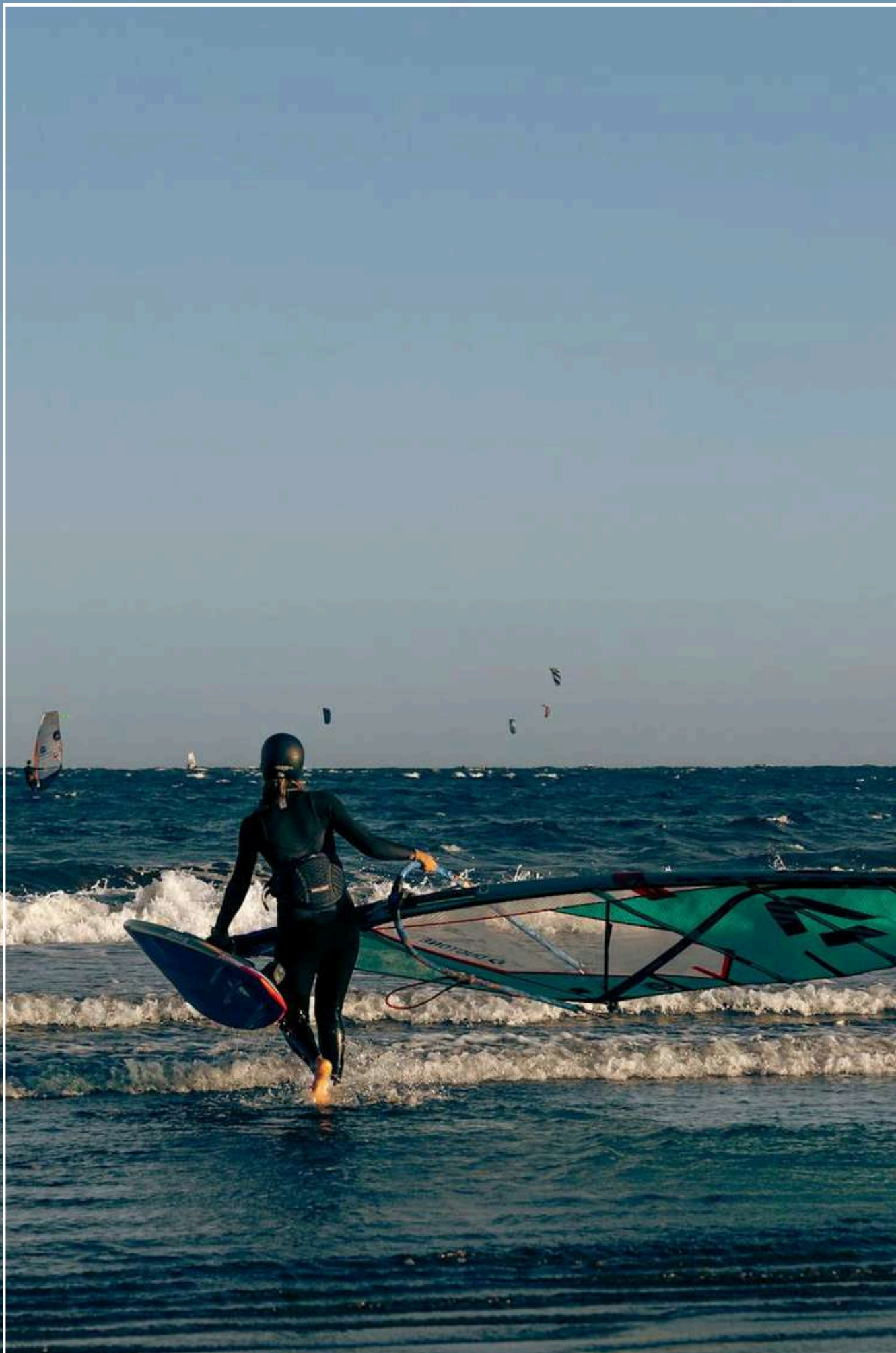


,Rue de la Barre, 56410 Étel



1h30 d'activité





LIEUX

QUIBERON

La ville de Quiberon, située sur une presqu'île éponyme, possède une riche histoire qui remonte à l'Antiquité. À l'origine un modeste village de pêcheurs, Quiberon gagne en importance au XVIII^e siècle grâce à l'industrie de la sardine, dont la pêche et la conservation deviennent des activités majeures. Au XIX^e siècle, l'arrivée du chemin de fer transforme la ville en une destination prisée pour les bains de mer, attirant une clientèle bourgeoise et aristocratique. Aujourd'hui, la ville allie son patrimoine historique à une activité touristique dynamique, attirant de nombreux touristes.



LA CIDRERIE

La Cidrerie de Carnac, est non seulement un producteur artisanal de cidre et de produits dérivés, mais elle offre également de nombreuses possibilités de visite pour les amateurs de produits locaux et traditionnels. Ouverte toute l'année, la cidrerie invite les visiteurs à découvrir son processus de production artisanal, depuis la récolte des pommes dans ses propres vergers jusqu'à la fabrication du cidre. Les visiteurs peuvent profiter de dégustations sur place pour savourer une gamme variée de produits, notamment du cidre, du jus de pomme, du poiré, de l'eau de vie, du pommeeau, et des vinaigres de cidre. La boutique sur place permet également d'acheter ces produits directement à la ferme. Des visites guidées sont souvent organisées pour les groupes, offrant une plongée dans l'histoire et les techniques de production de la cidrerie.



06 75 48 05 40 → Visite sur demande



TIBIDY HUÎTRES

Tibidy Huîtres, située entre Carnac et Plouharnel dans le Morbihan, est une exploitation ostréicole familiale qui existe depuis 1937. Les visiteurs sont invités à découvrir le métier passionnant d'ostréiculteur lors de visites guidées qui incluent une conférence et une dégustation d'huîtres fraîches, accompagnées d'un verre de vin blanc. Ces visites, qui durent environ 1h30, offrent une immersion complète dans l'univers de l'ostréiculture, expliquant les différentes étapes de la production des huîtres et les particularités de la Baie de Quiberon. La réservation est fortement conseillée, surtout en haute saison, pour profiter de cette expérience unique dans une ambiance conviviale. Pour ce faire rends-toi directement sur leurs site web



02 97 52 08 15



Tibidy-huitres.com



CHAPELLE ST-PHILIBERT

La Chapelle Saint-Philibert, située à Gourin dans le Morbihan, est un édifice historique datant de 1668. Construite sur les bases d'une chapelle plus ancienne, elle présente un plan en forme de trèfle, caractéristique notable obtenue par l'arrangement semi-circulaire de son abside et de ses bras de transept. La charpente, conçue par Noël Salou, rappelle la coque inversée d'un navire, avec des entrails et des sablières sculptées formant une corniche, conférant à l'ensemble une remarquable unité stylistique. Une architecture innovante pour l'époque où elle fut conçue.

La chapelle fut un lieu de culte important, avec des armoiries du seigneur Le Rousseau, fondateur de la chapelle, visibles jusqu'à la Révolution. En son sein, une statue en bois polychrome de Saint Philibert, datant du XVII^e siècle, attire particulièrement l'attention des visiteurs. Non loin de la chapelle, la fontaine Saint-Philibert était réputée pour ses vertus curatives, notamment pour les enfants fragiles. La chapelle est ouverte à la visite libre.

LIEUX

PORT DE SAINT-GOUSTAN

Le port de Saint-Goustan fondé au XIII^e siècle, était un centre important de commerce maritime, accueillant des marchandises telles que le vin, le sel, le cuivre, et le fer, tandis que des produits locaux comme le froment, le seigle, le beurre, et la toile étaient exportés vers d'autres destinations.

Le quartier de Saint-Goustan est particulièrement connu pour son architecture pittoresque, avec ses maisons à colombages et ses ruelles pavées. Parmi les édifices notables, on trouve le quai Franklin, nommé en l'honneur de Benjamin Franklin qui y débarqua en 1776 en route pour demander l'aide de la France dans la guerre d'indépendance américaine.

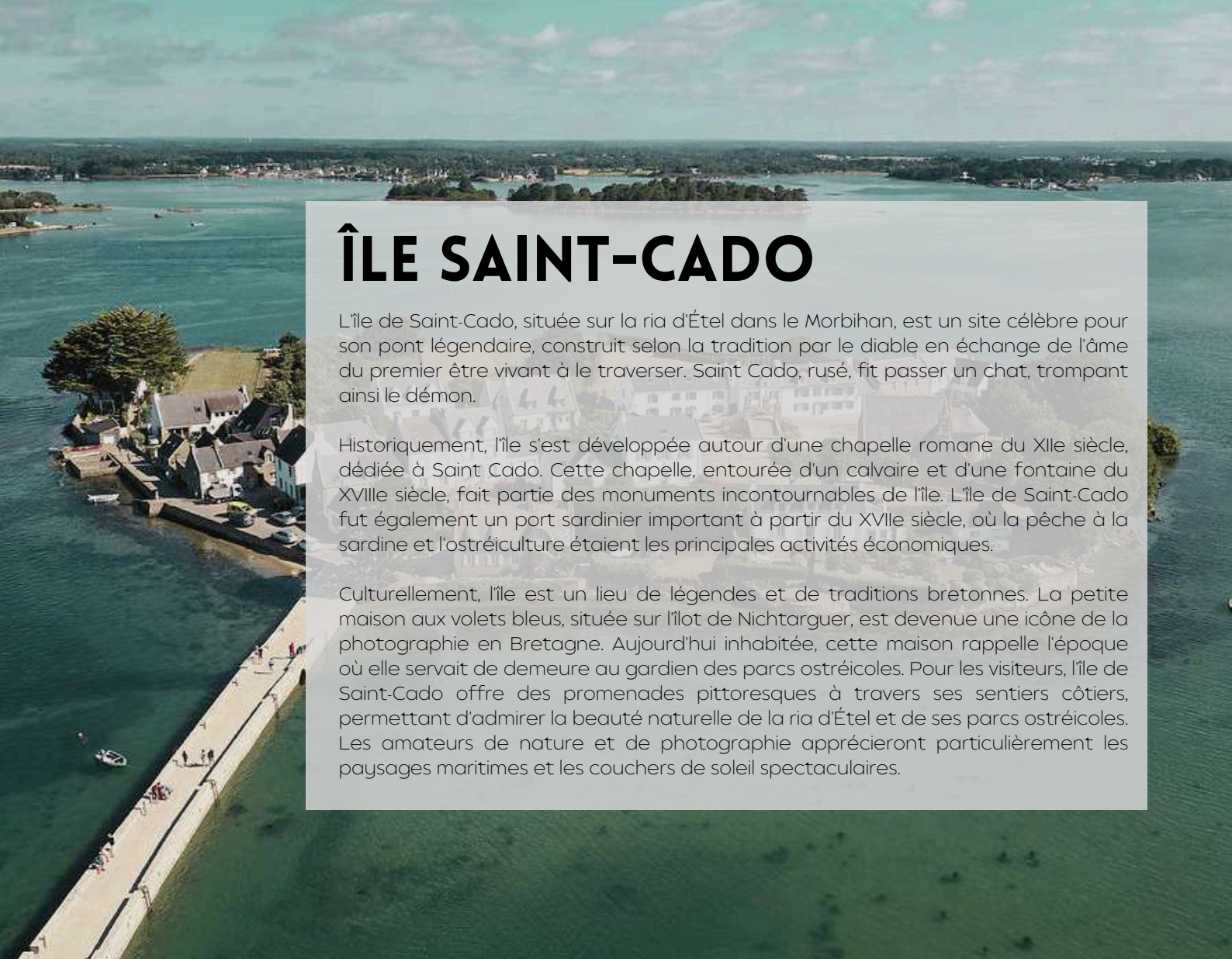
Aujourd'hui, le port est un lieu touristique prisé, offrant de nombreuses activités. Les visiteurs peuvent se promener le long des quais, profiter des terrasses des cafés et restaurants, ou encore explorer les galeries d'artistes et les boutiques d'artisans situées dans la rue du Château.

L'ÉGLISE SAINT-SAUVEUR

L'église Saint-Sauveur, parfois appelée église Saint-Goustan, est un édifice historique situé dans le quartier pittoresque de Saint-Goustan à Auray. Datant du XV^e siècle, cette église a subi des transformations significatives après avoir été en grande partie détruite par un incendie en 1886. De l'édifice d'origine, seul le portail a survécu et est aujourd'hui inscrit au titre des monuments historiques depuis 1925.

L'église Saint-Sauveur se distingue par son architecture sobre, caractéristique des constructions religieuses de la Bretagne médiévale. À l'intérieur, les visiteurs peuvent apprécier des éléments architecturaux et des œuvres d'art religieux qui témoignent de son riche passé historique et culturel.

Les visites de l'église Saint-Sauveur sont possibles en journée et gratuite, offrant aux touristes et aux fidèles l'occasion de découvrir cet important patrimoine religieux d'Auray.



ÎLE SAINT-CADO

L'île de Saint-Cado, située sur la ria d'Étel dans le Morbihan, est un site célèbre pour son pont légendaire, construit selon la tradition par le diable en échange de l'âme du premier être vivant à le traverser. Saint Cado, rusé, fit passer un chat, trompant ainsi le démon.

Historiquement, l'île s'est développée autour d'une chapelle romane du XII^e siècle, dédiée à Saint Cado. Cette chapelle, entourée d'un calvaire et d'une fontaine du XVIII^e siècle, fait partie des monuments incontournables de l'île. L'île de Saint-Cado fut également un port sardinier important à partir du XVII^e siècle, où la pêche à la sardine et l'ostréiculture étaient les principales activités économiques.

Culturellement, l'île est un lieu de légendes et de traditions bretonnes. La petite maison aux volets bleus, située sur l'îlot de Nichtarguer, est devenue une icône de la photographie en Bretagne. Aujourd'hui inhabitée, cette maison rappelle l'époque où elle servait de demeure au gardien des parcs ostréicoles. Pour les visiteurs, l'île de Saint-Cado offre des promenades pittoresques à travers ses sentiers côtiers, permettant d'admirer la beauté naturelle de la ria d'Étel et de ses parcs ostréicoles. Les amateurs de nature et de photographie apprécieront particulièrement les paysages maritimes et les couchers de soleil spectaculaires.



LA FONTAINE MIRACULEUSE

Une autre légende fascinante de l'île de Saint-Cado concerne la fontaine miraculeuse située près de la chapelle. On raconte que Saint Cado, un moine venu de Bretagne insulaire, avait le pouvoir de guérir les maladies grâce à cette fontaine. Selon la légende, les parents amenaient leurs enfants malades à la fontaine et les plongeaient dans l'eau pour qu'ils soient guéris. La croyance populaire voulait que les eaux de cette fontaine aient été bénies par le saint lui-même, conférant ainsi des pouvoirs de guérison.

ROUTINE MATIN

RÉVEILLE TON ESPRIT, TON CORPS ET TON CŒUR

Commence chaque journée de ton Mini Trip en Bretagne avec une routine matinale pensée pour te reconnecter à toi-même et à ton environnement. Cette pratique simple, qui allie méditation, écriture intuitive et mouvement, t'aidera à cultiver la sérénité, la clarté d'esprit et une énergie positive pour profiter pleinement de ta journée.

RÉVEIL DE L'ESPRIT : MÉDITATION GUIDÉE (5-10 MINUTES)

Pourquoi ?

Pour apaiser l'esprit et t'ancrer dans le moment présent. Cette méditation t'aide à te connecter à la nature autour de toi et à commencer la journée avec calme et intention.

Étapes :

1. Trouve un endroit calme où t'asseoir (face à l'océan, dans une forêt, ou simplement près d'une fenêtre).
2. Pose tes mains sur tes genoux, paumes ouvertes vers le ciel, et ferme les yeux.
3. Inspire profondément par le nez en comptant jusqu'à 4, puis expire lentement par la bouche en comptant jusqu'à 6. Répète 5 fois.
4. Visualise la lumière du matin comme une douce énergie qui t'entoure et remplit ton corps. Ressens chaque inspiration comme une bouffée d'énergie et chaque expiration comme un relâchement des tensions.
5. Pour terminer, répète mentalement une affirmation simple :
 - "Aujourd'hui, je me connecte à moi-même et à la beauté qui m'entoure."
6. Ouvre doucement les yeux et prends un instant pour observer ton environnement.

ÉCRITURE INTUITIVE : COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI ? (5-10 MINUTES)

Pourquoi ?

Pour mettre des mots sur tes émotions, libérer tes pensées et te préparer à accueillir ta journée avec clarté et intention.

Étapes :

1. Munis-toi d'un carnet ou d'une feuille, et d'un stylo.
2. Pose-toi cette question : "Comment je me sens aujourd'hui ?"
3. Laisse libre cours à tes mots, sans chercher à te censurer ou à structurer tes phrases. Écris tout ce qui te vient, même si ce sont des idées confuses ou des phrases incomplètes.
4. Si tu as besoin de pistes, voici quelques questions supplémentaires pour t'inspirer :
 - Qu'est-ce que je ressens physiquement en ce moment ?
 - Quelles émotions sont présentes en moi ce matin ?
 - Qu'est-ce qui me fait envie aujourd'hui ?
 - Quelles intentions puis-je poser pour cette journée ?
5. Relis doucement ce que tu as écrit, ou garde-le simplement de côté pour le relire plus tard.

Astuce :

Utilise ce moment pour libérer des pensées qui te freinent ou poser une intention positive comme : "Aujourd'hui, je prends le temps de savourer chaque instant"

RÉVEIL DU CORPS : SALUTATION AU SOLEIL (5 MINUTES)

Pourquoi ?

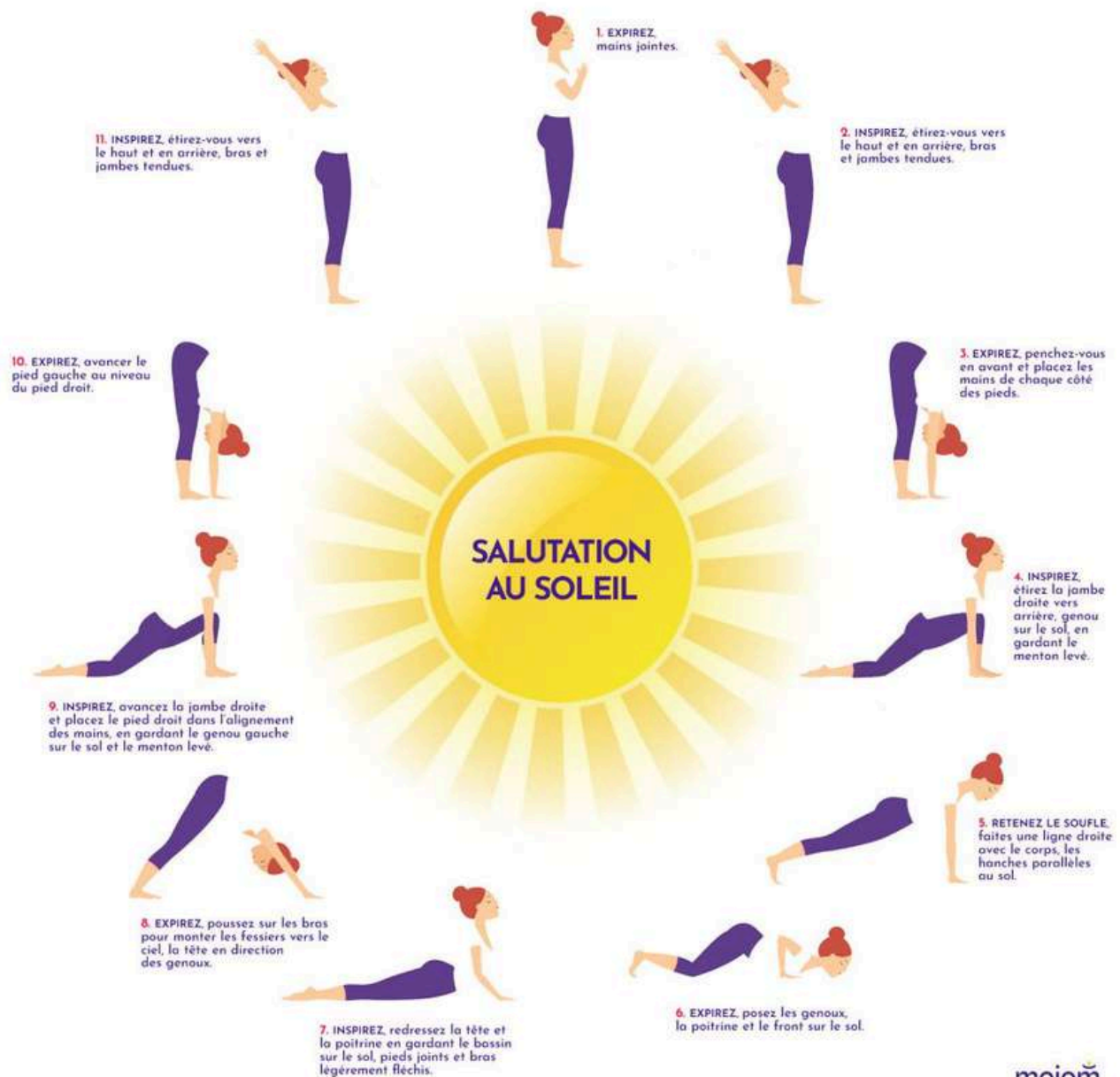
Pour activer en douceur le corps, étirer les muscles et te dynamiser pour la journée à venir. Illustration des postures page suivante.

Astuce :

Adapte les mouvements à ton niveau. Concentre-toi sur ta respiration et ressens chaque partie de ton corps s'éveiller.

En seulement 15-20 minutes, cette routine te permet de te recentrer sur toi-même, de réveiller ton esprit avec douceur, de clarifier tes pensées grâce à l'écriture, et de préparer ton corps à une journée pleine de découvertes. Prends ce temps pour toi : c'est un cadeau que tu te fais chaque matin.

RÉVEIL DU CORPS : SALUTATION AU SOLEIL



mojom

EXERCICE D'ÉCRITURE

INTROSPECTION

Cet exercice vise à t' aider à te reconnecter avec toi-même à travers l'introspection.

1. Prépare ton espace :

Trouve un endroit calme où tu n'es pas dérangé, prends ton carnet et un stylo. Détends-toi et vide ton esprit.

2. Choisis un sujet :

Qu'est-ce qui me rend vraiment heureux ?

Quels sont mes plus grands défis en ce moment ?

Quelles personnes ont influencé ma vie ?

3. Écris librement :

Mets un chronomètre pour 15 à 20 minutes si besoin.

LIBÉRATION

Cet exercice vise à t'aider à te libérer de ce qui ne te sert plus et à intégrer une leçon de ton voyage.

1. Prépare ton espace :

Trouve un endroit calme où tu n'es pas dérangé, prends ton carnet et un stylo. Détends-toi et vide ton esprit.

2. Première Lettre : Lâcher-Prise :

Réfléchis à quelque chose que tu ne veux pas ramener chez toi. Commence ta lettre par "Je choisis de laisser ici..." et explique en détail pourquoi.

3. Rituel de Libération :

Une fois la lettre terminée, lis-la à haute voix en nature et ensuite, brûle la lettre dans un endroit sûr.

CONSTRUCTION

Cet exercice te permet de ramener avec toi les leçons précieuses de ton voyage. Trouve un endroit calme pour te concentrer et réfléchis à quelque chose que tu as appris durant ton séjour et que tu souhaites intégrer dans ta vie au quotidien. Écris une lettre en commençant par "Je choisis de ramener avec moi..." et explique pourquoi cette leçon est importante et comment tu comptes l'incorporer dans ta vie quotidienne.

Place cette lettre dans une enveloppe et garde-la avec toi. À ton retour en France, relis-la régulièrement pour te rappeler de ton intention.

RANDONNÉE



LA RIVIÈRE D'ÉTEL ET SAINT CADO

D/A : Parkings aménagés à Saint-Cado

1 : Rue Marchelan

2 : Sentier côtier

3 : Sous le Pont Lorois

4 : Porh Niscop

5 : Moulin du Bignac

6 : Carrefour Kerguindo

7 : À gauche après la déchetterie

8 : Traversée de la D16

9 : Digue

10 : Pointe de Perche

11 : Chemin en bord de mer

D/A : Parkings aménagés à Saint-Cado

Distance : 14,60 km

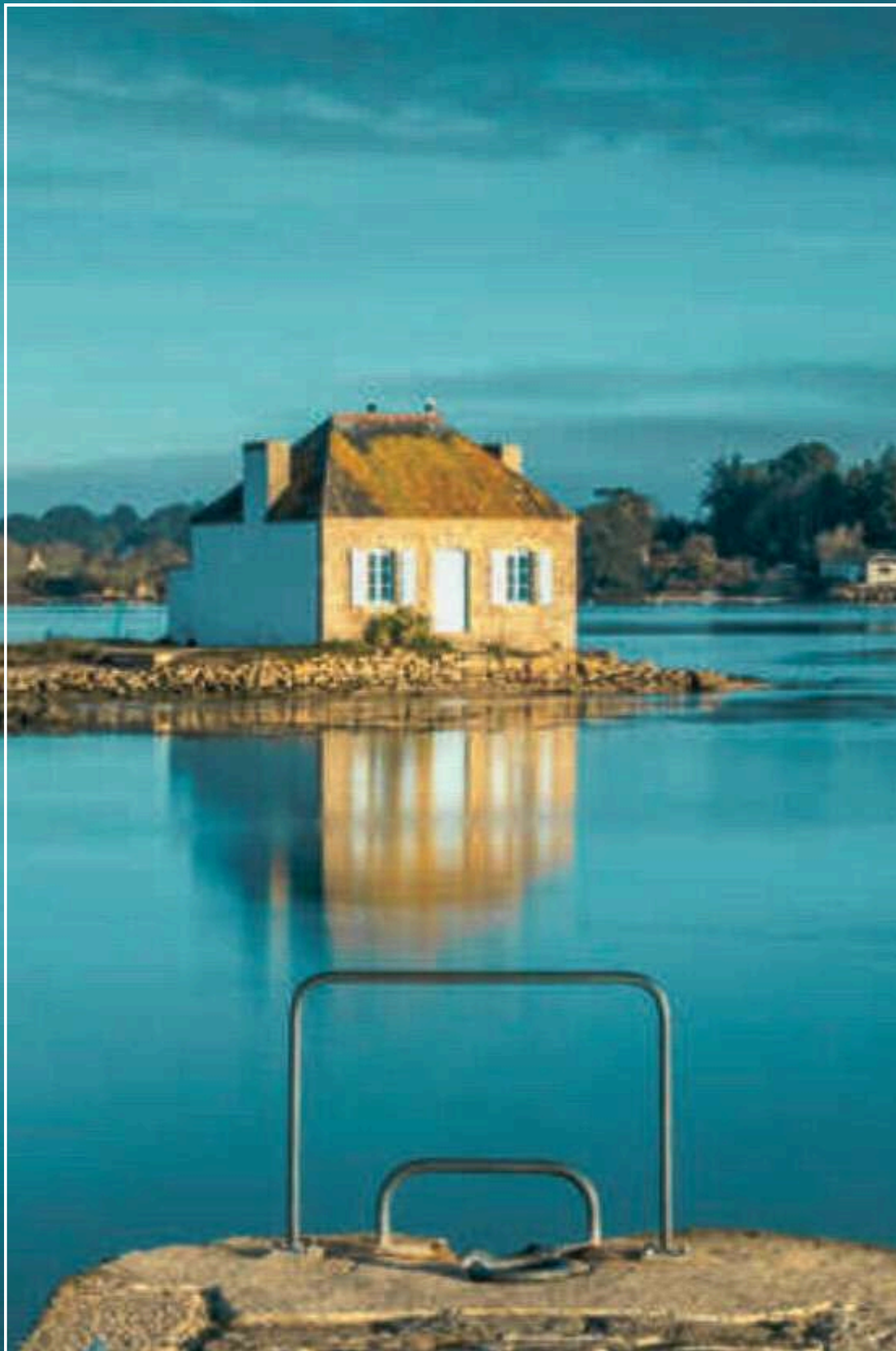
Durée moyenne : 4h30

Difficulté : Moyenne

Dénivelé : + 21 m

Commune : Belz

- Départ : Une fois garé, prenez à gauche en longeant la mer.
- Le long de l'eau : Suivez la route à gauche jusqu'au rond-point, où vous prenez à droite. Continuez tout droit à l'intersection suivante.
- Sentier côtier : Prenez à droite, puis à gauche dans la Rue Marchelan. Juste avant la route, tournez à droite pour rejoindre le sentier côtier. Suivez-le sur la gauche et passez sous le Pont Lorois.
- Moulin du Bignac : À la sortie du sentier, prenez le chemin à droite, puis immédiatement encore à droite pour atteindre le Moulin du Bignac.
- Étang du Bignac : En sortant, prenez la route en face, puis à gauche pour longer l'étang. Engagez-vous à droite, puis empruntez le chemin de gauche.
- Direction Le Bourg : Traversez la D781 pour rejoindre le bourg. À la sortie, prenez à droite (direction Le Pussic) et traversez la route.
- Kercadoret et Pointe du Perche : Après la déchetterie, prenez à gauche (direction Kercadoret). À la sortie du chemin, prenez la route à gauche et avant la digue, engagez-vous sur le chemin à gauche jusqu'à la Pointe du Perche.
- Saint-Cado : Continuez sur la route à gauche, puis prenez la 3^e route à droite. Rejoignez le sentier côtier, suivez la côte et traversez le pont pour entrer dans Saint-Cado.
- Découverte de l'île : Faites le tour de l'île en longeant la côte (attention à la marée !). Si le passage est délicat, revenez sur vos pas et explorez le village (église, calvaire, et fontaine de Saint-Cado).
- Retour au point de départ : Quittez l'île et retrouvez le parking en face (D/A).



LOGEMENTS

QUIBERON



BOOKING

119 €
2 NUITS

AUBERGE DES DUNES

L'Auberge des dunes - Rêves de mer offre un accès direct à la plage de sable de Penthievre, à seulement 2 minutes à pied. Il dispose d'un restaurant avec terrasse, et bar. Depuis les chambres, vous profiterez d'une vue sur le parc bordé d'arbres. Chacune dispose d'une douche privative et d'un accès à des toilettes communes. Certaines chambres comprennent une terrasse, tandis que le studio comporte également une kitchenette.



BOOKING

124 €
2 NUITS

STUDIO TY COCON

Situé à Quiberon. La propriété se trouve à 600 mètres de la Grande Plage. L'appartement se compose d'une chambre, d'une kitchenette entièrement équipée et d'une salle de bains. Une télévision à écran plat est disponible. Ce charmant studio idéalement situé en plein cœur de Quiberon, à quelques pas des boutiques, de la gare, de la plage et de port de Maria offre un espace convivial. Ménage et linge non inclus en options.





157 €
2 NUIT

STUDIO JOLIE VUE MER

La Jolie vue mer est un hébergement en bord de mer situé à Quiberon, à 100 mètres de la Grande Plage, offrant une vue sur la mer et à 700 mètres de la gare de Quiberon. L'établissement est insonorisé et dispose d'une télévision par satellite à écran plat. La cuisine est tout équipée et vous trouverez aussi une salle de bain, des wc ainsi que canapé-lit. Le logement est bien équipé, une attention particulière est portée sur la literie, matelas et sommier.



196 €
2 NUITS

MERCURE QUIBERON HOTEL

Le Mercure Quiberon situé à Quiberon, à seulement 250 mètres du centre et 500 de la plage, propose des chambres entièrement rénovées, y compris des chambres familiales en duplex. Elles sont spacieuses et dotées d'une salle de bains privative moderne. L'accès Internet WiFi est gratuit dans tout l'hôtel. Le petit déjeuner buffet est en option. L'hôtel bénéficie d'une situation privilégiée pour découvrir la spectaculaire côte naturelle de Quiberon.



A warm, golden sunset over a body of water. The sun is a bright, glowing orb in the upper center, casting a long, soft glow across the sky and water. In the foreground, several reeds or tall grasses are silhouetted against the bright light, their feathery heads catching the golden light. The water in the background is dark and calm, reflecting the warm tones of the sky. A semi-transparent grey horizontal band is positioned across the middle of the image, containing the text "EN BONUS" in a bold, black, sans-serif font.

EN BONUS

CARNET D'ÉMOTIONS

Voyager, ce n'est pas juste découvrir des lieux, c'est aussi vivre des moments uniques qui marquent. Ce carnet te propose de noter tes ressentis, tes pensées ou les instants qui t'ont touché(e) durant ton Mini Trip en Bretagne. Quelques suggestions :

- Le moment le plus apaisant de ton voyage : Où étais-tu ? Que ressentais-tu ?
- Une rencontre marquante : Un habitant, un autre voyageur ou même un animal.
- Un paysage qui t'a coupé le souffle : Décris-le en quelques mots ou dessine-le si tu es inspiré(e).
- Un instant de gratitude : Quel a été ton moment préféré de la journée, et pourquoi ?

LA PLAYLIST

LES 15 SONS DE LA BRETAGNE

Plonge dans l'atmosphère envoûtante de la Bretagne grâce à cette playlist spécialement sélectionnée pour accompagner ton Mini Trip. Que tu sois en route vers une crique secrète, en train de savourer une galette ou simplement à la recherche de sérénité face à l'océan, ces morceaux t'offriront une immersion musicale unique.

- "Tri Martolod" - Alan Stivell : L'hymne incontournable des chants bretons
- "La Suite Sudarmoricaïne" - Dan Ar Braz : Une invitation au voyage musical à travers l'Armorique
- "Bro Gozh ma Zadoù" - Nolwenn Leroy : L'hymne breton moderne, à écouter pour ressentir toute l'âme de la région
- "Son ar Chistr" - Traditional Breton Song : Un chant festif pour trinquer au cidre local
- "Rêver l'île" - Gwennyn : Une balade rêveuse qui capture la magie des îles bretonnes
- "Brezhoneg' Raok" - Yann Tiersen : Une composition envoûtante par un maître de la musique bretonne contemporaine
- "Kenavo" - Gilles Servat : Un morceau mélancolique pour dire au revoir avec poésie
- "E Breizh" - Denez Prigent : Une chanson puissante qui célèbre la beauté sauvage de la Bretagne
- "La Jument de Michao" - Nolwenn Leroy : Un classique qui évoque les traditions et les légendes bretonnes
- "An Dro Nevez" - Tri Yann : Une danse traditionnelle entraînante pour mettre un peu de rythme
- "Suite Armoricaïne" - Bagad Cap Caval : Une immersion dans le son unique des bagadoù bretons
- "Douce Bretagne" - Alan Stivell : Une ode à la douceur et à la beauté de la région
- "War Hent Kerrigouarc'h" - Denez Prigent : Une exploration des paysages et des mystères de Bretagne
- "Kalondour" - Dan Ar Braz : Une mélodie douce et contemplative pour les moments calmes
- "Paysans de mer" - Soldat Louis : Une chanson qui raconte la vie et les traditions des pêcheurs bretons

Astuce : Télécharge la playlist sur Spotify ou YouTube pour l'avoir à portée de main pendant ton voyage !

PARLE LOCAL

PARLE COMME UN LOCAL !

La Bretagne, ce n'est pas seulement ses paysages et sa gastronomie, c'est aussi sa langue unique et sa culture vivante. Ce mini-guide des expressions bretonnes te permettra de te familiariser avec des mots et phrases typiques, pour ajouter une touche d'authenticité à ton voyage et surprendre les locaux. Qui sait, tu pourrais même te faire de nouveaux amis bretons !

Les indispensables :

- Kenavo (kén-a-vo) : Au revoir
- Degemer mat (de-gé-mèr mat) : Bienvenue
- Trugarez (trü-ga-rèz) : Merci
- Yec'hed mat (yè-kèd mat) : Santé ! (en trinquant)
- Penn ar Bed (penn ar bède) : Finistère (littéralement, "la tête du monde")

Pour engager la conversation :

- Mont a ra mat ? (mont a ra mat ?) : Comment ça va ?
- Mat eo (mat éo) : Ça va bien
- Me gav mat Breizh (mé gav mat brèiz) : J'aime la Bretagne
- Petra eo an amzer ? (pè-tra éo an amzer ?) : Quel temps fait-il ?
- Plijout a ra Breizh dit ? (pli-jout a ra Brèiz dit ?) : Est-ce que tu aimes la Bretagne ?

Expressions locales et typiques :

- N'eus ket a walch a zileun ! (nès kèt a valc'h a di-le-ün) : On n'a jamais assez de crêpes !
- Oc'h penn ar mor, emañ ar brezhoneg (o-ckpen ar mor, é-man ar brè-zo-nèk) : Au-delà de la mer, il y a la langue bretonne
- Evit ar gwellañ (évit ar gwè-lan) : Pour le meilleur

Pour faire sourire les locaux :

- Bezañ kreñv evel ur viking (bè-zan krènv év-el ur vi-king) : Être fort comme un viking !
- Bezañ leun a levenez (bè-zan leun a lè-vè-nez) : Être rempli de joie (parfait après un bon repas breton !)
- Kenavo ar wech all ! (kén-a-vo ar wèch al) : Au revoir, à la prochaine fois !

Astuce : N'hésite pas à demander aux habitants de t'en apprendre d'autres !

LA RECETTE

UN GOÛT DE BRETAGNE À LA MAISON

Prolonge ton escapade bretonne avec cette recette traditionnelle facile à réaliser chez toi. Elle te rappellera les saveurs de ton Mini Trip et te fera voyager à nouveau... depuis ta cuisine !

KOIGN-AMANN RAPIDE

- **Ingrédients (pour 4 personnes) :**
 - 250 g de pâte feuilletée
 - 100 g de sucre en poudre
 - 100 g de beurre demi-sel
- **Préparation :**
 - a.Étale la pâte feuilletée sur un plan de travail fariné
 - b.Tartine généreusement de beurre demi-sel ramolli et saupoudre de sucre
 - c.Plie la pâte en trois, tourne-la d'un quart de tour et répète l'opération (2-3 fois)
 - d.Place la pâte dans un moule, saupoudre de sucre, et enfourne à 200°C pendant 25-30 minutes
 - e.Laisse refroidir légèrement avant de déguster.

Bon appétit !

LES INDISPENSABLES



SAC À DOS 20-30L Tu auras besoin d'un sac qui tient la route, notamment pendant les randonnées, il doit être assez spacieux pour accueillir tous ses composants.



TENUES + SPORT Tu auras besoin de plusieurs tenues de sport, une pour les balades/randonnées et une autre pour la méditation.



CHAUSSURES RANDO Des chaussures adaptées sont indispensables pour la marche.



TAPIS MÉDITATION Tu n'auras pas forcément besoin d'en acheter un si tu n'en possèdes pas mais pour toutes tes pratiques matinales, je te conseille un support.



BOUTEILLE / CRÈME Tu auras obligatoirement besoin d'une bouteille d'eau que tu garderas toujours avec toi. Selon la saison je te conseille également de la crème solaire.



CARNET / STYLO Comme tu as pu le voir, tu seras amené à expérimenter des expériences d'écriture intuitive guidée que tu retrouveras en annexe.



APPAREIL JETABLE Je te conseille un appareil photo jetable, c'est LA solution qui t'offre à la fois le moment présent et l'occasion de revivre tes souvenirs lors du développement de la pellicule.

QUI SUIS-JE

BIENVENUE DANS L'AVENTURE MINI TRIP !

Hello, moi, c'est Mélissa 🧡

Il y a quelques années, j'ai fait le choix le plus fou (et le plus beau) de ma vie : tout quitter pour écouter mon cœur. J'ai laissé derrière moi un job bien payé, une vie stable et même mon amoureux, pour partir seule, avec mon sac à dos, découvrir l'Amérique du Sud. Pendant un an et demi, j'ai parcouru des milliers de kilomètres en stop, dormi sous les étoiles, rencontré des âmes incroyables et appris à vraiment me connaître. Ces moments, parfois doux, parfois bouleversants, ont changé ma vie.

Quand je suis rentrée en France, le confinement m'a coupée du monde, mais il m'a aussi permis de rêver à quelque chose de nouveau. J'ai créé un groupe Facebook pour les amoureux du voyage, juste pour partager et connecter. Ce groupe est devenu bien plus qu'un espace en ligne. C'est devenu la graine d'un projet qui m'a fait vibrer : organiser des Mini Trip. Ces voyages sont nés de mon envie profonde de réunir des gens, d'offrir des moments simples et puissants, et de partager cette magie qui naît quand des inconnus se découvrent autour d'un feu de camp ou en gravissant une montagne ensemble.

Aujourd'hui, ce que je veux, c'est que toi aussi, tu vives cette transformation. Que tu sentes ce frisson qui te traverse quand tu réalises que tu es exactement là où tu dois être, entouré.e de belles âmes. Avec ce kit, je te livre tout ce que j'ai imaginé, vécu et appris. Il est là pour te simplifier la vie, mais surtout pour t'inspirer à créer tes propres souvenirs inoubliables.

Parce qu'au fond, on ne voyage pas juste pour voir du pays. On voyage pour se retrouver. Pour vibrer. Pour se reconnecter à ce qui compte vraiment.

Alors, prêt.e à embarquer ?
Je suis là, avec toi, à chaque étape.

Avec tout mon cœur,

Mélissa ❤️

MES PROPOSITIONS

LES MINI TRIP

Les Mini Trip sont des voyages courts, mais puissants, pensés pour t'offrir une parenthèse de déconnexion totale.

En rejoignant un Mini Trip, tu te retrouves plongé dans un univers où bien-être, découvertes et connexions humaines se mêlent.

Que ce soit à travers une aventure dans des paysages spectaculaires ou une expérience immersive autour d'un thème, chaque Mini Trip est une occasion unique de sortir de ta routine, de te ressourcer et de créer des souvenirs inoubliables avec un groupe de voyageurs passionnés.

LE CLUB

Le Club c'est bien plus qu'une communauté, c'est un espace où tu peux réellement t'épanouir.

Ici, tu rejoins des passionnés de voyage et de bien-être, prêts à partager, échanger et grandir ensemble. Chaque mois, tu as accès à des événements exclusifs, des challenges inspirants, des masterclass en direct, et bien plus encore.

Si tu veux aller plus loin dans ton parcours personnel, créer des liens authentiques et vivre des expériences uniques, le Club est fait pour toi !

LES KITS

Les kits reflètent l'expérience d'un Mini-Trip et visent à rendre accessible à tous cette opportunité unique de se reconnecter à l'essentiel. Le programme proposé peut être réalisé seul ou en groupe. Suivre le programme de ce kit est l'occasion de te retrouver et de te déconnecter de ton quotidien.

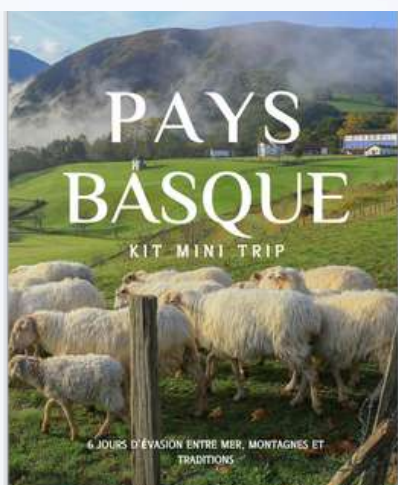


@lesminitrip



lesminitrip.fr

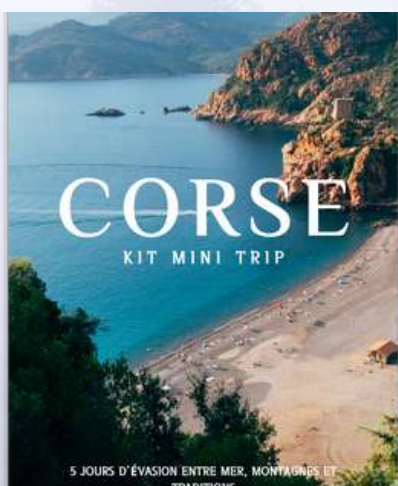
LES KITS



LE PAYS BASQUE

DURÉE : 6 jours

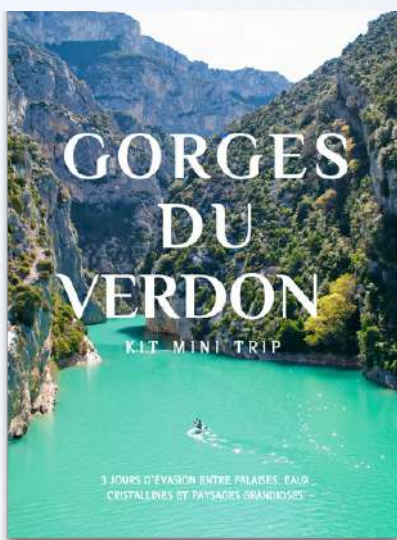
CIRCUIT : Itxassou, Arnéguy, Baigorri, Biarritz, Bayonne, Anglet



LA CORSE

DURÉE : 5 jours

CIRCUIT : Calvi, Corbora, île-rousse, Galeria, Lumio



LES GORGES DU VERDON

DURÉE : 4 jours

CIRCUIT : Castellane, Rougon, St Julien du Verdon



LA BRETAGNE

DURÉE : 3 jours

CIRCUIT : Quiberon, Carnac, Saint-Philibert, Auray, Saint Cado

Disponibles dès maintenant sur lesminitrip.fr